

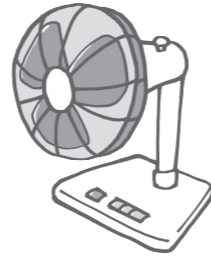
こんにちは 保健センターです

問合せ 保健センター ☎0495-77-4041 FAX0495-77-0550

熱中症を予防しましょう

熱中症予防5か条(日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より)

- ①暑いとき、無理な活動は事故のもと
- ②急な暑さに要注意
- ③失われる水と塩分を取り戻そう
- ④薄着スタイルでさわやかに→吸汗の服・熱を逃がしやすい服を着用
- ⑤体調不良は事故のもと→睡眠不足・「何となくダルい」時は注意



「新しい生活様式」下での熱中症予防

新型コロナウイルス感染拡大防止のための「新しい生活様式」の中での熱中症に注意してください。

<p>のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ●1日あたり1.2ℓ(500mlペットボトル2.5本、コップ約6杯)を目安に <small>【水分補給に望ましいもの】 麦茶、白湯、スポーツドリンク等</small> ●1時間ごとにコップ1杯 ●入浴前後や起床後もまず水分補給を ●大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに 	<p>暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ●暑さに備え、暑くなり始めの時期から無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度) ●毎朝など、定時の体温測定と健康チェック ●体調が悪い時は、無理せず自宅で静養
<p>暑さを避けましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ●涼しい服装、日傘や帽子 ●少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動 ●涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ 	<p>エアコン使用中もこまめに換気をしましょう (エアコンを止める必要はありません)</p> <p>※一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません</p> <ul style="list-style-type: none"> ●窓とドアなど2か所を開ける ●扇風機や換気扇を併用する ●換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

熱中症の対処

周りの人に下記の症状が見られたら、熱中症の疑いがあります。落ち着いて状況を確認しましょう。

熱中症が疑われる症状→めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温 等

- | | |
|--|--|
| <p>①呼びかけに応じますか？</p> <ul style="list-style-type: none"> ●応じない場合→救急車を呼ぶ(救急車の到着まで、涼しい場所に避難し、服をゆるめ体を冷やす。首、わきの下、太腿の付け根を集中的に冷やしましょう)。 ●応じる場合→涼しい場所に避難し、服をゆるめ体を冷やす。 | <p>②水分を自力で摂取できますか？</p> <ul style="list-style-type: none"> ●摂取できない場合→医療機関へ ●摂取できる場合→水分、塩分を補給する。 |
| <p>③症状が良くなりましたか？</p> <ul style="list-style-type: none"> ●良くならない場合→医療機関へ ●良くなった場合→そのまま安静にして十分に休息をとり、外出先の場合は回復したら帰宅しましょう。 | |

介護予防教室「週いち元気アップ体操」参加者募集中

問合せ 地域包括支援センター ☎0495-74-1155 FAX0495-74-1156



65歳以上の方へ コロナ禍の今、体を動かす機会が減っていませんか？
→町では「週いち元気アップ体操」を実施しています！
参加をご希望の方は、地域包括支援センターまでお問合せください。

「週いち元気アップ体操」は…

一部送迎付き！

自分に合った教室が見つかる！
(強度別に実施しています)

健康や体力の維持増進に！

ポイントをためると景品と交換できる！

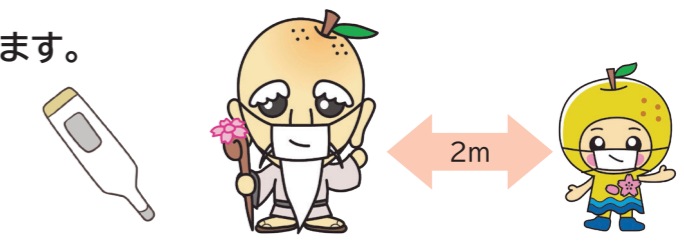
参加費は無料！

認知症予防に！



介護予防教室での新型コロナウイルス感染症予防対策(安心してご参加いただけます)

- ①手指や物品の消毒をしています。
- ②職員や参加者の体温、体調を確認しています。
- ③全員マスクを着用しています。
- ④間隔を空けるように配慮しています。
- ⑤こまめに換気をしています。



オンライン体操教室も同時開催中！(参加費無料)

- 【オンライン教室の流れ(難しい操作は必要ありません)】
- ①タブレットを自宅に届けます(毎回)。
 - ②教室が開始したら先生の動きに合わせて体操します。
 - ③タブレットを回収に伺います(毎回)。
- ※自宅では、安定した回らない椅子と机を準備していただきます。
水分補給も自分のタイミングで行っていただきます。



自宅で体操教室が受けられる！
他者との接触機会が少ない！